

Recensies

Dr. Natasha Campbell-McBride heeft een heel belangrijk boek geschreven! Ze laat niet alleen de vitale rol zien die het microbioom speelt in chronische ziekten, maar geeft een praktisch stappenplan hoe we met het probleem om kunnen gaan. Haar visie op auto-immuunziekten is diepgaand en gebaseerd op de klinische praktijk. Dit boek zou door iedereen met een chronische degeneratieve ziekte en door elke medische professional die met deze patiënten werkt, gelezen moeten worden. Ik beveel het van harte aan!

Professor Yehuda Shoenfeld, MD
Zabludowicz Centre for Autoimmune diseases
Chaim Sheba Medisch Centrum, Israel

Dr. Natasha heeft het weer geflikt! Gut and Physiology Syndrome gaat de diepte in als het gaat om de onderliggende oorzaken van de huidige gezondheids crisis - gifstoffen uit de omgeving en voeding - en geeft een uitgebreid plan voor ontgiften en voeden van het lichaam. Het doel: een goede gezondheid en een helder hoofd; het geboorterecht van elke volwassene en elk kind. Speciale waardering voor de suggesties om ons natuurlijk instinct te herontdekken als het gaat om wat we zouden moeten eten voor ons eigen lichaam. Gut and Physiology Syndrome is een belangrijke bijdrage in onze gezamenlijke zoektocht naar een goede gezondheid.

Sally Fallon Morell,
Directeur van de Weston A. Price Foundation

Ik kreeg de gelegenheid om het nieuwe boek van Natasha Campbell-McBride 'Gut and Physiology Syndrome' te recenseren. Natasha is al jaren een gewaardeerde collega en vriendin. Er zijn maar weinig medici die zo'n positieve invloed hebben op mijn denken en mijn medisch handelen. Natasha is een creatieve denker en een diepe graver naar de waarheid, wat die ook moge zijn. Natasha verandert de medische wereld met haar originele GAPS concepten en boeken. Ze laat ons in heldere en praktische bewoording zien dat micro-organismen niet onze vijanden zijn. En, dat leren samenwerken met je interne microbioom één van de sleutels is voor onze gezondheid en die van onze planeet.

Het mooie van Natasha's werk is dat ze de nieuwe informatie over onze cruciale relatie met de wereld van micro-organismen vertaalt in een praktisch en effectief actieplan. Het GAPS dieet van Natasha is het grootste deel van het afgelopen decennium één van de fundamenteën geweest van mijn werk als arts.

Met haar nieuwe boek breidt Natasha haar visie op de rol van ons microbioom uit naar het hele lichaam. Ze blijft vernieuwend, ons langzaam in de richting duwend van een nieuw, eerlijker, realistischer en ecologisch begrijpen van het leven. Dit werk levert een grote bijdrage in het veranderen van onze huidige medische situatie: van één waarin onze huidige behandelingen vaak zelf een oorzaak zijn van klachten en ziekte, naar één waarin we een start kunnen maken met het herstellen van het enorme lijden wat we ervaren om ons heen. Koop dit boek alsjeblieft, laat wat erin gezegd is op je inwerken en ga met de inhoud aan de slag, als dat mogelijk is. Onze wereld heeft het nodig!

Dr. Thomas Cowan, MD

Dit boek is goud waard! Een rijkdom aan informatie over de centrale rol van het darm-microbiom in het onderhouden van de gezondheid van alle organen in het lichaam. Een centraal thema is dat infecties alleen voorkomen als ons weefsel ongezond is, door voedingstekorten en blootstelling aan chemische gifstoffen, en dat infectie onderdeel is van het herstelmechanisme om weer gezond te worden. Bijvoorbeeld schimmels geven nanodeeltjes af die giftige metalen kunnen opnemen. Zo helpen ze de deeltjes af te voeren uit het lichaam. Dit boek verandert je perspectief op gezondheid en ziekte en leert je hoe je je lichaam op natuurlijke wijze kunt herstellen.

Dr. Stephanie Seneff, PhD

Dit boek is een tour de force! Een openbaring! Met inmiddels meer dan de helft van de Amerikanen met een chronische ziekte en een nieuwe generatie kinderen die zieker is en eerder sterft dan de generatie van hun ouders - als dit zo doorgaat valt onze beschaving en mensheid uitelkaar. Dr. Campbell-McBride laat zien dat we het grootste deel van de schade onszelf hebben aangedaan!

Dr. Campbell-McBride laat niet alleen de oorzaken van ziekten zien, maar geeft praktische handvatten om de achteruitgang van onze gezondheid tegen te gaan (en te voorkomen) en geeft hoop op werkelijk herstel. Dit boek zou verplichte kost moeten zijn binnen elke medische opleiding.

Vastgestelde manieren van werken zijn lastig aan te passen en te veranderen. Daarom is het aan het individu in de gezondheidsbranche, de ouder van een chronisch ziek kind of volwassene (die graag een oplossing wil hebben voor een aandoening waarvan hen is verteld dat hij niet te herstellen is), de gezondheidsbewuste consument (die graag zijn gezondheid behoudt en optimaliseert en dat van zijn gezin) om dit boek te lezen. Levens staan op het spel.

Ted Koren, DC, ontwikkelaar van de Koren Specific Technique en auteur van de boeken
Cancer is Natural, So is the Cure, en
Childhood Vaccination: Questions all Parents Should Ask.

Inhoud

Introductie	11
Goede gezondheid begint in de 'aarde' binnenin ons!	17
Wat doet onze darmflora voor ons?	38
Immuunsysteem	51
Hormonen	78
De lever en de longen	90
Gifstoffen en parasieten	101
Botten en tanden	109
Problemen aan de onderkant	121
GAPS gedrag	128
Voedselverslavingen	131
Voeding. Wat mensen met GAPS zouden moeten eten en wat juist niet	136
Behandeling	171
GAPS Voedingsprotocol	172
GAPS DIEET	173
GAPS Introductiedieet	175
Het Volledige GAPS dieet	185
Zuivel Introductieschema	187
GAPS dieet zonder plantaardige voeding (No-Plant GAPS)	195
GAPS Ketogeen dieet	204
GAPS dieet met meer plantaardige voeding (More-Plant GAPS)	207
GAPS vasten met vloeibare voeding	210
Verder gaan na het GAPS dieet	218
GAPS etenstijd ritueel	220
Wat ga je eten en waarom, met enkele recepten	222
Vegetarisme	288
Wat voor de één werkt, werkt voor de ander niet!	297
Voedingssupplementen voor mensen met GAPS	311
Probiotica	311
Vetten: de goede en de slechte	320
Levertraan	337
Spijsverteringsenzymen	344
Vitamine- en mineralen-supplementen	349
Ontgiften voor mensen met Gut and Physiology Syndrome (GAPS)	352
Darmmanagement	378

Herstellen	391
De kracht van denken	400
Een paar laatste opmerkingen	405
A-Z: GAPS problemen in alfabetische volgorde	414
Aanbevolen boeken	466
Referenties	467
Index	518

Inleiding

De moderne geneeskunde heeft het menselijke lichaam verdeeld in verschillende stelsels en onderdelen. We hebben een hart- en vaatstelsel, een zenuwstelsel, een spijsverteringsstelsel, een ademhalingsstelsel, een spier- en skeletstelsel en meer. Om problemen in deze stelsels te behandelen hebben we cardiologen, neurologen, psychiaters, MDL-artsen en andere specialisten. De reden voor deze verdeling is dat de medische wetenschap een enorme hoeveelheid informatie heeft verzameld, die onmogelijk in zijn geheel door één persoon te leren valt. Een specialist kan zich verdiepen in één aspect van het menselijk lichaam.

Vanaf het begin was het duidelijk dat specialisatie een probleem is. Het menselijk lichaam is een eenheid; het functioneert als geheel. Elk systeem, elk orgaan, elke cel communiceert en ze hebben effect op elkaar en werken samen. Helaas communiceren specialisten van verschillende disciplines vaak niet met elkaar, vermijden ze elkaars werk te beïnvloeden en werken niet samen. Cardiologie concentreert zich op het hart, zonder zich af te vragen wat er in de rest van het lichaam gebeurt. De MDL-afdeling denkt vaak dat verteringsproblemen geen relatie hebben met andere organen en systemen. En de psychiatrie gedraagt zich meestal alsof de hersenen compleet los staan van de rest van het lichaam. Is het dan een verrassing dat sommige ziekten al heel lang als ongeneeslijk worden gezien?

Veel artsen voelen zich hier niet prettig bij en proberen meer holistisch te werken.

Hoe meer ik in mijn kliniek werkte met kinderen en volwassenen met ontwikkelingsproblemen en psychiatrische ziekten, hoe meer ik me realiseerde, dat wat hun mentale problemen veroorzaakte, ook de oorzaak was van veel van hun lichamelijke problemen. Over welke lichamelijke problemen hebben we het dan? Pijnlijke en stijve gewrichten, hooikoorts en astma, allergieën en voedsel-intoleranties, bedplassen en blaasontsteking, pijnlijke spieren en botten, gebrek aan energie en intense moeheid, hoofdpijnen, chronisch verstopte en chronische loopneus, verschillende soorten huiduitslag en eczeem, haaruitval en alopecia, slappe spieren en slechte spierdichtheid, vieze adem en zweren in de mond, onaangename lichaamsgeur, bloedsuikerschommelingen, hormonale afwijkingen, neurologische symptomen, diarree, verstoppingen, buikpijn en opgeblazenheid en vele andere lichamelijke symptomen.

Het lichaam werkt als een geheel: wat invloed heeft op de hersenen en mentale symptomen veroorzaakt, heeft ook invloed op andere organen, die op hun beurt weer hun eigen vervelende klachten geven. Mijn eerste boek *Gut and Psychology Syndrome (GAPS). Natuurlijke behandeling voor autisme, ADD/ADHD, dyspraxie, dyslexie, depressie, schizofrenie en meer* richtte zich op de hersenfunctie van mensen. Dus het was logisch om het lichamelijke deel van het probleem *Gut and Physiology Syndrome* te noemen, wat afgekort ook GAPS is in het Engels.

Wat is GAPS?

Alle ziekte begint in de darmen! Dat is wat Hippocrates, de vader van de moderne geneeskunde meer dan tweeduizend jaar geleden concludeerde. En hoe meer we leren met onze moderne wetenschappelijke instrumenten, hoe meer we ons realiseren hoe hij de spijker op de kop sloeg. Elke chronische ziekte begint inderdaad in de darmen. *GAPS*, wat staat voor *Gut and Psychology Syndrome* en voor *Gut and Physiology Syndrome*, laat een verband zien tussen hoe iemands verteringssysteem er aan toe is en de gezondheid van de rest van het lichaam.

De wortels van onze gezondheid zitten in ons verteringssysteem; GAPS aandoeningen komen vanuit ongezonde darmen.

De lijst van GAPS aandoeningen is lang; ik verdeelde ze in twee groepen:

1. Gut and Psychology Syndrome (mentaal)
2. Gut and Physiology Syndrome (lichamelijk)

Onder *Gut and Psychology Syndrome, of GAPS*, vallen ontwikkelings- en leerproblemen en mentale stoornissen, zoals autisme, ADHD/ADD, dyslexie, dyspraxie, verslavingen, obsessieve-compulsieve stoornis, bipolaire stoornis, schizofrenie, epilepsie, eetstoornissen en vele andere problemen die te maken hebben met het functioneren van het brein. Veel van deze problemen hebben geen duidelijk diagnostisch label en zijn een mix van verschillende symptomen: stemmingswisselingen, geheugen- en andere cognitieve problemen, gedrags- en sociale problemen, paniekaanvallen, angst, verschillende tics, woede-aanvallen, sensorische problemen, etc. Als de hersenen problemen hebben, kunnen ze een mix van symptomen laten zien.

Onder *Gut and Physiology Syndrome, of GAPS*, vallen verschillende chronische lichamelijke aandoeningen die voortkomen uit ongezonde darmen, zoals alle auto-immuunziekten (coeliakie, reumatoïde artritis, diabetes type één, multiple sclerose (MS), amyotrofe laterale sclerose (ALS), systemische lupus erythematodes (SLE), osteoartritis, ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, auto-immuun huidproblemen, etc.), astma, eczeem, diverse allergieën, voedselallergieën en -intoleranties, chronisch vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie, myalgische encefalomyelitis (ME), multi chemical sensitivity (MCS), artritis, problemen rondom menstruatie, hormoonproblemen (schildklier, bijnier en andere), neurologische ziekten en alle chronische spijsverteringsproblemen (zoals het prikkelbare darm syndroom, maagslijmvliesontsteking, darmontsteking, slokdarmontsteking, etc.). Veel klachten vallen niet binnen een duidelijke diagnose, maar kunnen zich laten zien als een mix van symptomen: verteringsproblemen, vermoeidheid, spierzwakte, krampen en afwijkende spierspanning, pijn in gewrichten en spieren, huidproblemen, hormonale problemen, etc.

Bij iedereen overlappen de symptomen van beide GAP Syndromen: mensen met mentale klachten lijden aan lichamelijke klachten (pijnlijke gewrichten en spieren, vermoeidheid, huidproblemen, allergieën, astma, hormonale problemen, auto-immuniteit), en mensen met lichamelijke aandoeningen hebben mentale klachten (zoals depressie, ‘wattenhoofd’, gebrek aan concentratie, stemmingswisselingen, slaapproblemen, geheugenproblemen, angst, paniekaanvallen, trillen (tremor), tics, stuiptrekkingen, etc.). Als je spijsverteringsstelsel niet in orde is, wordt het, in plaats van een bron van voeding, een belangrijke bron van giftigheid in het lichaam, waardoor niets in het lichaam goed kan functioneren. Elk orgaan, elk stelsel, elke cel kan onder druk komen te staan, meestal reageren ze daar op met wat jij ervaart als klachten. Als gevolg daarvan zijn GAPS patiënten moeilijk (zo niet onmogelijk) te doorgronden en te helpen voor de reguliere geneeskunde.

Waarschijnlijk is je door je arts verteld dat jouw ziekte ongeneeslijk is. En dat alles wat je de rest van je leven kunt doen symptoombestrijding is, terwijl je lichaam steeds verder achteruit gaat. Dit is het geval bij een steeds groter aantal volwassenen en kinderen in onze moderne wereld. Erger nog: ziekten worden steeds ‘jonger’ - aandoeningen die vroeger vooral bij volwassenen voorkwamen, zien we steeds vaker bij kinderen. En de kinderen die die ziektes krijgen worden alsmaar jonger en jonger.

Hier is een onvolledige lijst met ziekten en klachten die binnen het *Gut and Physiology Syndrome* kunnen vallen.

- Alcoholisme
- Allergieën, verschillende vormen
- Alopecia
- Amyotrofe laterale sclerose (*ALS/ziekte van Lou Gehrig*)
- Artritis, verschillende vormen
- Astma
- Atopische aandoeningen
- Auto-immuniteit
- Bedplassen
- Bijholteontsteking, chronisch
- Blaasontsteking
- Bloedarmoede
- Bloedsuikerschommelingen
- Brandend maagzuur (*GERD, gastro-oesofageale refluxziekte*)
- Chronisch vermoeidheidssyndroom
- Coeliakie
- Colitis (*darmontsteking*)
- Colitis ulcerosa
- Cyclisch braken syndroom
- Diabetes, type één en twee

Diarree, chronisch
Eczeem
Failure to thrive
Fibromyalgie
FPIES (*Food Protein Induced Enterocolitis Syndrome*) en de variaties daarop
Glutenintolerantie
Haaruitval
Hoofdpijnen
Hooikoorts
Hormonale problemen
Immuundeficiëntie
Loopoor, lijmoor, middenoorontsteking (*chronische otitis media met effusie*)
Lupus
Maagontsteking (*gastritis*)
Malabsorptie (opnameproblemen) en ondervoeding
ME (*myalgische encefalomyelitis*)
Melkallergie
Mentruatieproblemen
Migraine
Moeilijke eters
Multiple Chemical Sensitivity (*MCS*)
Multiple Sclerose
Nefropathie
Neurologische ziekten
Neuropathie, verschillende vormen
Onvruchtbaarheid
Oorontstekingen, chronisch
Osteoartritis
Osteoporosis
PANDAS (*Pediatric Autoimmune Neuropsychiatric Disorders Associated with Streptococcal infections*)
Parasieten
PCOS (*Polycysteus Ovarium Syndroom*)
PDS (*Prikkelbare Darm Syndroom*)
Plasproblemen
PMS (*Premenstrueel Syndroom*)
Psoriasis en artritis psoriatica
Reflux
Reuma (*Reumatoïde Artritis*)
Rosacea
Rugpijn, chronisch
Rusteloze benen (*Restless Leg Syndrome*)
Schildklierproblemen

Schimmelallergie/gevoeligheid voor schimmels
Slokdarmontsteking
Spijverteringsproblemen
Vaginale schimmel en andere vaginale problemen
Vermoeidheid
Verslavingen
Verstoppingen, chronische
Voedselallergieën en -intoleranties
Ziekte van Crohn
Ziekte van Lyme

Deze lijst is niet compleet; veel andere chronische gezondheidsproblemen beginnen ook in de darmen. Geen enkele arts kan uitgebreide klinische ervaring hebben met al deze ziekten en klachten. Maar op basis van hoe deze problemen zich ontwikkelen en hoe ze reageren op behandeling, twijfel ik er niet aan dat het in de kern GAPS problemen zijn. Daarom adviseer ik het *GAPS Voedingsprotocol* als basisbehandeling voor al deze ziekten en klachten. Dit protocol is ontworpen om je darmen te helen en de basis van je gezondheid robuust te maken en te laten functioneren zoals het hoort.

Ieder mens is uniek en zal op zijn eigen manier reageren op de behandeling. Sommigen zullen compleet herstellen met het *GAPS Voedingsprotocol*. Anderen zullen aanvullende behandelingen nodig hebben, zoals homeopathie, acupunctuur, medicinale kruiden, het verwijderen van giftige metalen, psychotherapie, bioresonantie, licht, geluid, massage, fysiotherapie, spirituele behandelingen, natuurlijke spa behandelingen, hyperbarische zuurstoftherapie, ontgiftingsprogramma's, etc. Het maakt niet uit wat de individuele situatie is, het *GAPS Voedingsprotocol* legt een solide fundament voor volledig herstel; het geeft de wortels van je gezondheid de beste kans om te helen. Als je eenmaal dit solide fundament hebt gebouwd, zul je ervaren dat andere herstelbehandelingen veel beter werken en echt een verschil maken, omdat de kern van het probleem is aangepakt. De basis van elke chronische ziekte zit in het spijsverteringssysteem. Dit boek legt je uit hoe dat zit.

In het volgende hoofdstuk gaan we het hebben over het leven in je spijsverteringssysteem en wie daar zorg voor draagt. We gaan het hebben over de darmflora. Er is een groeiende epidemie van verstoringen in de darmflora van de moderne mens en die epidemie wordt met elke generatie steeds dieper. Deze epidemie ligt aan de basis van de epidemie van chronische ziekten in de wereld. Besef goed: de conditie van jouw darmflora is de oorzaak van je ziekte, het maakt niet uit hoe ver buiten je darmen je klachten zich laten zien. Of je nu lijdt aan reumatoïde artritis, multiple sclerose, allergieën, astma, neuropathie of huidproblemen, de oorzaak van de ziekte zit in je darmen. Tegen de tijd dat je dit boek uit hebt, zul je daar niet meer aan twijfelen.

Het menselijk lichaam is een prachtige creatie; het is geprogrammeerd om zichzelf te onderhouden en te herstellen! Aan jou de taak om je lichaam dit goddelijke programma te laten gebruiken. Herstel begint bij het begrijpen van wat er in je lichaam gebeurt. Kennis is de sleutel. Het maakt niet uit hoe chronisch en ernstig je gezondheidsproblemen zijn, je moet weten hoe ze zich ontwikkeld hebben en waar ze vandaan komen. Zonder die kennis, kan angst grip op je krijgen. En angst werkt alleen maar destructief. Dit boek helpt je te begrijpen waar jouw chronische ziekte vandaan komt en hoe je jouw eigen weg vindt naar gezondheid.

Laten we beginnen!